PREGĂTIREA FIZICĂ, TEMELIA MARILOR PERFORMANȚE

(Urmare din pag. 1)

bună capacitate de efort. După cum cele mai originale și mai potrivite scheme tactice vor rămîne simple deziderate, sterile demonstrații la tablă, dacă colectivul echipei — pînă la ultimul component — este lipsit de vlagă. A lucra pentru tehnică, a lucra pentru tactică, fără asigurarea pregătirii fizice e ca și cum s-ar începe construcția unei case nu cu temelia, ci cu... etajul întîi ! Cu alte cuvinte, **pregătirea fizică asigură capacitatea de efort, de exprimare superioară a procedeelor tehnico-tactice, fiind de asemenea un suport solid pentru starea psihologică de concurs.**

CÎND TREBUIE FĂCUTĂ PREGĂTIREA FIZICĂ ȘI CÎT? Și în această privință lucrurile sînt lămurite din punct de vedere teoretic. **Pregătirea fizică este o sarcină, o deosebită necesitate permanentă pentru fiecare sportiv, pentru fiecare echipă.** ÎN MAREA PERFORMANȚĂ NU EXISTĂ PAUZĂ în acest domeniu, **în nici una din cele 365 de zile ale anului, în funcție de perioadele pregătirii generale. Suportul fizic al întregii activități sportive trebuie creat și menținut cu pricepere și deosebită grijă, zi de zi.** Organismul sportivului e supus la eforturi din ce în ce mai mari, consumul de energie fizică crește continuu și sportivul trebuie să fie apt să le facă față. Vedem la ce rezultate uluitoare s-a ajuns în mai toate sporturile, cum cad recorduri socotite la timpul lor imbatabile. Este suficient să-i privim pe sportivii respectivi și să ne dăm seama că rezultatele lor de excepție au la bază, înainte de toate, o pregătire fizică de excepție, oglindită în pregătirea lor atletică excelentă.

Așadar, PREGĂTIREA FIZICĂ ESTE O SARCINĂ DE FIECARE ZI, **organismul sportivului de valoare neîngăduind fluctuații de formă fizică de la o zi la alta, fără pericolul pierderii acumulărilor de săptămîni, de luni și de ani.**

Dintre componentele procesului instructiv-educativ uneori pregătirea fizică este mai aridă, mai grea, dar satisfacția marilor performanțe cere în primul rînd o muncă asiduă. Mai ales aci trebuie muncit crîncen, în lac de sudoare. Alergări, sărituri, ridicări de haltere, flotări și genuflexiuni, gimnastică, mers pe schi — iată numai o parte din arsenalul mijloacelor folosite în pregătirea fizică generală și specifică, ore, zile, luni întregi. Greu și foarte greu, nespectaculos, monoton dar... absolut NECESAR ! **Firile tari, adevăratii sportivi, cei care vor să ajungă în fruntea piramidei, tinerii de caracter** SE SUPUN DE BUNĂ VOIE ACESTUI TRAVALIU ANEVOIOS, **zestre prețioasă în lupta pentru atingerea marilor performanțe.** Cei intrați în sport prin ușa din dos, puși pe chiul și căpătuială, nu rezistă acestei încercări a caracterelor. Ei mimează că muncesc, că aleargă, că ridică și își șterg o sudoare imaginară de pe obrajii care ar trebui să roșească, se plîng că e greu, că nu le trebuie și nu le face bine, sînt gata să născocească și niște teorii despre inutilitatea efortului maxim și despre primatul talentului asupra muncii. Asemenea „sportivi" întreține o atmosferă grea, conflictuală, își caută (și mai găsesc) adepți și nu o dată se plîng că antrenorul e nepriceput și... strică echipa ! Cunoaștem multe exemple de neînțelegeri între sportivi și antrenori iscate de munca pentru pregătirea fizică și nu o dată asemenea sportivi găsesc înțelegere (mai ales în fotbal) dar, **în loc să fie îndepărtați asemenea pierde-vară, sînt îndepărtați... antrenorii ! Tot în lipsa unei solide pregătiri fizice găsim explicația frecventelor accidentări din ultima vreme, la antrenamente și în competiții, a faulturilor grosolane, a altor gesturi nesportive prin care se încearcă oprirea adversarului mai bine pregătit.** Tot de aici nervozitatea, vociferările și protestele la deciziile arbitrilor.

Se pune adesea întrebarea : CINE RĂSPUNDE DE PREGĂTIREA FIZICĂ? Celor tentați să creadă că aceasta revine în exclusivitate antrenorului le vom reaminti răspunsul pe care Ștefan Covaci ni-l dădea într-un interviu, pe cînd era antrenorul faimoasei Ajax Amsterdam : **„În orice echipă de fotbal pregătirea fizică este subînțeleasă. În condițiile marii concurențe existente azi, cine nu are o pregătire fizică excelentă nu e admis ! Cînd, cu ce metode și mijloace se pregătește și cum își păstrează pregătirea fizică, aceasta privește pe fiecare..."**

Principalul răspunzător de pregătirea fizică de bază și mai ales de menținerea ei rămîne, deci, SPORTIVUL ÎNSUȘI. El simte primul ce-i lipsește și nu așteaptă să fie îndemnat de la spate. Ne referim, desigur, la sportivul adevărat. Acesta se scoală foarte de dimineață (pentru că s-a culcat devreme) și, după un viguros program de gimnastică „de înviorare", merge în parcul cel mai apropiat pentru un cros, în ritm susținut, de cel puțin o oră, cum făcea — de exemplu — Iolanda Balaș la Băneasa, la 5,30 dimineața, fie vară, fie iarnă. În consens cu antrenorul și cu medicul, sportivul lucrează la sala de forță, cu aparatele, pe durata și cu intensitatea recomandată de cei doi, împreună cu care alcătuiește „triunghiul performanței". Și asta zi de zi, într-o întrecere permanentă cu sine însuși. **Așa lucrează gimnastele, unii boxeri și luptători, caiaciști și canoiști, așa lucrau handbaliștii pînă nu de mult.** Progresele înregistrate anul acesta de hocheiul și polo-ul românesc sînt o urmare și a unei atente pregătiri fizice, armonios conjugată cu cerințele tehnico-tactice.

MENȚINEREA STĂRII DE PREGĂTIRE FIZICĂ, DOMINANTA FORMEI SPORTIVE, ESTE UN ACT DE MARE RĂSPUNDERE A SPORTIVULUI ADEVĂRAT. El știe că un program de activitate profesională și sport riguros ordonat, cu respectarea timpului de odihnă, respingerea țigării și băuturilor alcoolice, cu evitarea oricăror excese, cu un regim alimentar și igienic fără cusur reprezintă cerințe de prim rang ale vieții sportive. **S-a determinat științific că o singură noapte de nesomn, mai ales dacă s-a consumat alcool, anulează pregătirea fizică de o lună de zile, cu slabă speranță de a mai fi recuperată ușor.** Iar dacă acest lucru se petrece după ziua de competiție, care presupune un mare consum de energie, urmările sînt și mai dezastruoase. **Practica atestă că menținerea unei bune conditii fizice e legată și de efectuarea, după antrenamente și concursuri, a procedurilor de refacere** (duș prelungit, masaj, relaxare...).

ANTRENORII AU, firește, UN MARE ROL ÎN ASIGURAREA ȘI PERFECȚIONAREA PREGĂTIRII FIZICE A ELEVILOR LOR. **Dacă cicliștii noștri** s-au clasat slab în „Cursa Păcii" de anul trecut, aceasta s-a datorat mai ales faptului că **au lucrat (și lucrează) puțin pentru pregătirea fizică generală,** iar după începerea sezonului competițional antrenorul lotului a renunțat complet la acest capitol. **În baschet, pregătirea fizică reprezintă un vechi deziderat,** în special la jucătorii înalți (fără forță, lenți, cu detentă redusă). Pregătirea fizică la baschet ar trebui să constituie o preocupare de căpătii (fără a neglija, desigur, tehnica și tactica) și în acest fel ar putea fi reduse efectele handicapului de talie pe care îl au deobicei jucătorii noștri în disputele internaționale. În sfîrșit, se poate afirma că **nereușita canotajului nostru, îndeosebi cel masculin, la J.O. de la Montreal, s-a datorat în mare măsură insuficientei pregătiri fizice, observație valabilă și pentru echipa de floretă fete.**

Este îmbucurător faptul că federațiile s-au sesizat și au luat unele măsuri în direcția îmbunătățirii pregătirii fizice. Acestea vizează îndeosebi controlul, scop pentru care s-au stabilit probe și norme obligatorii, pe care sportivii trebuie să le treacă periodic. Este o măsură bună, dar ea **trebuie extinsă la pregătirea propriuzisă,** cu atît mai mult cu cît există semne că trecerea acestor teste se poate transforma într-o sarcină de moment, într-un scop în sine. Așa a fost, de exemplu, la fotbal cu **„testul Cooper"**, promovat pînă la urmă de sportivi înaintea campionatului, dar cu ce folos, dacă în competiție se joacă așa cum se joacă, cu scăderi bruște de rezistență în repriza a doua, **caracteristică aproape tuturor divizionarelor A ! ?**

Sîntem în sezonul rece, cînd unii sportivi au încheiat sau sînt aproape de încheierea competițiilor oficiale. Perioada **pînă la reluarea activității competiționale trebuie folosită intens** — așa cum cer indicațiile conducerii C.N.E.F.S. — **pentru perfecționarea pregătirii fizice, pentru realizarea atît de prețioaselor acumulări necesare viitorului sezon.** Mai ales în acest timp ar putea fi reactualizată o practică mai veche, care a dat rezultate foarte bune, de a asigura sportivilor, mai ales celor tineri, asistența unor profesori de educație fizică specializați în materie.

★

Departe de a pretinde că am epuizat în articolul de față toate aspectele problemei, ne-am propus să oferim factorilor de răspundere motive de reflecție pe o temă majoră a vieții noastre sportive, pentru ca sportul nostru de performanță să progreseze neîncetat, potrivit exigențelor actuale.

AU FOST ALCĂTUITE LOTURILE DE HANDBAL ALE ROMÂNIEI

După cum se știe, sezonul de toamnă în aer liber s-a încheiat. Handbalul românesc se prezintă acum la startul întrecerilor internaționale de sală.

● În vederea meciurilor cu selecționata masculină a R. F. Germania (19 noiembrie la Brașov și 20 noiembrie la Ploiești) a fost desemnat lotul din care va fi alcătuită reprezentativa României. Antrenorul **Eugen Trofin** are la dispoziție, pentru pregătire, următorii jucători : **Ștefan Orban, Marian Vasilache** și **Virgil Marchidan** — portari, **Cezar Drăgăniță, Adrian Cosma, Constantin Hornea, Ștefan Deacu, Werner Stöckl, Liviu Bota, Erwin Schmidt, Radu Voina, Iosif Boroș, Benone Niculescu, Sorin Baican, Ștefan Birtalan, Alexandru Fölker, Lucian Vasilache, Ion Tase, Mihai Mironiuc, Mircea Grabovschi, Constantin Odae** și **Mircea Stef.** Exceptîndu-l pe Ștefan Birtalan, ceilalți jucători vor face parte și din lotul pentru campionatul mondial universitar (9—16 ianuarie 1977, în Polonia). După meciurile cu R. F. Germania, echipa României va participa la turneele de la Tbilisi (23—28 noiembrie), Miskolc (3—5 decembrie) și Berlin (1—3 ianuarie 1977).

● Antrenor al lotului feminin este **Valeriu Gogâltan** (acest reputat tehnician a mai fost antrenor al lotului acum cîțiva ani). Printre jucătoarele care compun actualul lot se află **Viorica Ionică, Maria Bosi, Victoria Amarandei, Liliana Chelba, Rodica Grigoraș, Georgeta Lăcustă, Simona Arghir, Viorica Cojocăriță, Sultana Iagăru.** Primele confruntări internaționale, din noul sezon, sînt programate la 26 noiembrie (Bacău) și 28 noiembrie (Iași), cînd echipa României va juca în compania selecționatei feminine a R. F. Germania.

● Campionatele mondiale de seniori și senioare se desfășoară în anul 1978. Cel masculin, grupa valorică A, va fi găzduit de Danemarca (26 ianuarie — 5 februarie), în timp ce cel feminin se va desfășura în Cehoslovacia (23 noiembrie — 3 decembrie).

● **Anul viitor (18—25 martie), în România se va organiza prima ediție a campionatului mondial de junioare. Întrecerile se vor disputa la Craiova, Brașov, Ploiești și București.**

● **„Trofeul Carpați" (România A și B, U.R.S.S., Iugoslavia, R. D. Germană, Ungaria, Danemarca și Spania** — formații masculine) este programat anul viitor tot la Baia Mare. Ediția feminină **(România A și B, R. D. Germană, U.R.S.S., Iugoslavia și Cehoslovacia)** se va desfășura la Bacău.

CAMPIONATE • COMPETIȚII

CAMPIONATELE NAȚIONALE DE BASCHET

Din etapa a doua a turului secund al Campionatului național de baschet masculin se desprinde meciul Farul — Universitatea Cluj-Napoca (în tur 78—91), un adevărat derby. Celelalte partide : **grupa 1—6 :** Rapid — Steaua (57—98), I.C.E.D. — Dinamo (83—132) ; **grupa 7—12 :** I.E.F.S. — Universitatea Timișoara (80—95), C.S.U. Galați — Dinamo Oradea (72—81), C.S.U. Brașov — Politehnica Iași (74—66). După desfășurarea ultimei etape și a restanțelor, clasamentul se prezintă astfel :

1. Dinamo Buc.	13	13	0	1477- 923	26
2. Steaua	13	12	1	1294- 926	25
3. „U" Cj-Nap.	13	11	2	1160- 977	24
4. Rapid	13	6	7	935- 975	19
5. I.C.E.D.	13	6	7	1025-1180	19
6. Farul	13	5	8	1035 1213	18
7. „U" Timiș.	13	6	7	1072-1088	19
8. Poli. Iași	13	5	8	946-1018	18
9. Dinamo Or.	13	5	8	1038-1105	18
10. C.S.U. Bv.	13	4	9	1093-1230	17
11. C.S.U. Galați	13	3	10	966-1176	16
12. I.E.F.S.	13	2	11	934-1164	15

La fete, din cele șase întîlniri ale etapei a șaptea se va disputa una singură : Voința București — Politehnica București. După ultimele restanțe, clasamentul la zi :

1. I.E.F.S.	12	11	1	1059- 702	23
2. Rapid	12	11	1	886- 673	23
3. Politehnica	12	10	2	1026- 818	22
4. Olimpia	12	9	3	927- 813	21
5. „U" Cj.-Nap.	12	8	4	874- 872	20
6. „U" Timișoara	12	6	6	795- 858	18
7. Crișul	12	4	8	769- 814	16
8. Mobila S.M.	12	4	8	884-1014	16
9. C.S.U. Galați	12	3	9	742- 862	15
10. Voința Buc.	12	3	9	714- 913	15
11. Voința Brașov	12	2	10	774- 845	14
12. Sănătatea Pl.	12	1	11	744-1010	13

START ÎN ULTIMUL CAMPIONAT CICLIST AL SEZONULUI

Mîine, Poiana Brașovului găzduiește ultimul campionat din acest an al cicliștilor — ciclocrosul — întrecere care va încheia un bogat sezon competițional al rutierilor noștri. Traseul pe care vor avea loc alergările este același pe care s-a concurat și anul trecut. Startul se va da, deci, din dreptul Cabanei Vînătorul, după care, pretendenții la titlurile de campioni (juniori și seniori) vor acoperi, de-a lungul mai multor ture, un traseu pe cît de frumos pe atît de dificil. Cursele vor începe la ora 9.

Campionul de anul trecut la ciclocros, Vasile Selejan, va fi prezent la actualele dispute în calitate de... antrenor (Clubul sportiv Olimpia). Pretendenții la titlu în întrecerea seniorilor vor fi de această dată E. Imbuzan și I. Paraschiv (Voința) S. Negoescu (Steaua), N. Andronache (Metalul Plopeni), dar nu sînt excluse nici surprize. La juniori mari, prima șansă o are I. Radu de la Metalul Plopeni în timp ce la juniori mici, curează cu șanse egale pentru victorie, cel puțin 10 alergători.

HOCHEI : AZI, DERBYUL STEAUA — S.C. M. CIUC

Peste 4 000 de spectatori au urmărit, joi seara, la Miercurea Ciuc, meciul dintre Sport Club M. Ciuc și Dinamo, în care echipa gazdă a obținut a treia victorie, din actualul sezon, în fața formației bucureștene. A fost o întîlnire extrem de disputată, foarte echilibrată și cu un final de-a dreptul dramatic. Bucureștenii au deschis scorul în min. 9 (Z. Nagy), dar gazdele au egalat repede (Texe, min. 13) și au luat conducerea (Petres, min. 14). Ei au mărit diferența (Borbath, 3—1, în min. 21), pentru ca Sgincă să reducă din handicap în min. 33: 3—2. În ultima repriză scorul evoluează astfel: 4—2 (Antal, min. 44), 4—3 (Sgincă, min. 45), 5—3 (Borbath, min. 51), 5—4 (Costea, min. 58). În acest moment, Gal comite un gest nesportiv și-l lovește pe autorul golului dinamovist, fiind — bineînțeles — eliminat. În 4 oameni de cîmp, Sport Club se apără cu disperare în fața adversarilor dezlănțuiți și reușește să mențină rezultatul. Au arbitrat în general bine (unele mici scăpări s-au datorat vitezei jocului) Gh. Mureșanu și M. Presneanu (ambii din București).

Turul II al Diviziei naționale de hochei programează astăzi și mîine, ultimele două etape. Sîmbătă au loc partidele **Dinamo — Dunărea** și **Steaua — Sport Club** (un veritabil derby al turneului), iar duminică **Sport Club — Dunărea** și **Steaua — Dinamo.** (V. Pașcanu-corespondentul nostru).

MECIURI ECHILIBRATE ÎN DIVIZIA A DE JUDO

Azi și mîine sînt programate triunghiularele celei de a IV-a etape a campionatului Diviziei A de judo. Aproape toate partidele se anunță extrem de echilibrate, deschise oricăror rezultate. Excepție fac doar cele două meciuri pe care le va susține lidera clasamentului, **Dinamo București,** favorită în confruntările cu Olimpia și Politehnica București situate, în această ordine, pe ultimele locuri. Iată programul acestei etape. Astăzi, de la ora 15, în sala I.E.F.S. : **Universitatea București — Politehnica Iași — I.E.F.S.** ; la Făgăraș : **Dinamo Brașov — Rapid Arad — Nitramonia Făgăraș** ; mîine, tot în sala I.E.F.S., de la ora 10 : **Dinamo București — Olimpia Buc. — Politehnica Buc.** ; la Cluj-Napoca : **Constructorul Miercurea Ciuc — C.S.M. Borzești — Universitatea Cluj-Napoca.**

DIVIZIA A, LA POPICE

Cele două echipe feminine neînvinse timp de cinci etape, **Voința București** și **Laromet București** (seria Sud) s-au întîlnit pe arena Voința în cadrul etapei a VI-a. După un joc deosebit de frumos, în care jucătoarele ambelor formații au evoluat fără greșeală și au obținut rezultate bune, victoria a revenit formației Voința la un scor strîns, 2560—2527 p d (bile goale Voința 19, Laromet 10 !). Cele mai precise jucătoare au fost junioara Elisabeta Badea — 446 și Elena Goncear — 445 de la Voința, respectiv, Elena Trandafir — 441 p. d. După acest joc conduce în seria Sud Voința București cu maximum de puncte, 12 și este singura echipă neînvinsă din cele 20 de divizionare feminine.

☆

Azi și mîine se dispută etapa a VII-a a campionatului diviziei A, care programează o serie de jocuri importante, acum, cu trei etape înaintea încheierii turului competiției. Astfel, în seria Sud a campionatului masculin, un derby care stîrnește mult interes, partida de la București cu Olimpia (locul secund cu 10 p) și Petrolul Teleajen Ploiești (locul I cu 12 p), singura formație care în șase jocuri a obținut tot atîtea victorii. O misiune dificilă va avea și fruntașa seriei Nord (f), Voința Tg. Mureș gare va evolua azi la Cluj-Napoca în compania formației Voința — locul 4. Un joc atractiv va fi și cel de la Hunedoara, dintre echipa locală Metalul și Aurul Baia Mare, locul 3 în seria Nord a campionatului masculine, care la o eventuală victorie vizează locul 1 în clasamentul seriei. (T. R.)

FINALELE REPUBLICANE ALE JUNIORILOR LA TENIS DE MASĂ

Începînd de duminică (ora 14), Sala sporturilor din Cluj-Napoca va găzdui întrecerile finalelor campionatelor republicane de tenis de masă (individual) rezervate juniorilor. Concursul se va încheia marți.

ȘAH : MECIUL FEMININ ROMÂNIA — BULGARIA

În turul III al meciului feminin de șah România — Bulgaria, jucătoarele noastre au avut negrele și era de așteptat că adversarele lor vor depune toate eforturile pentru a reface din handicap. Ele au reușit, într-adevăr, să recupereze un punct, **Gheorghieva cîștigînd la Mureșan,** după întrerupere. În celelalte patru întîlniri a fost consemnată remiza : **Borisova — Bogdan, Asenova — Polihroniade, Tașcian — Baumstark** și **Krumova — Teodorescu.** Formația bulgară cîștigă runda la limită : 3—2.

Două egalități, după o luptă lungă și încordată, s-au înregistrat în partidele junioarelor : **Aleksandrova — Kantor** și **Goțeva — Ilie. 1—1.**

Echipa noastră conduce în toate cele trei clasamente : 8½—6½ la senioare, 6—2 la junioare și cu 14½—8½ în scorul general al acestei întîlniri.

VOLEI, ÎN GIULEȘTI RAPID — PENICILINA

Duminică au loc partidele etapei a 6-a în Divizia A de volei. Fără îndoială, partida cea mai importantă este cea dintre formațiile feminine RAPID și PENICILINA Iași, programată la ora 10 în Giulești (arbitri : A. Dinicu și D. Dobrescu). Cele două formații, care duminică trecută au obținut succese meritate, la zero, în fața unor adversare incomode (Farul și, respectiv, Dinamo), vor depune toate eforturile să-și adjudece victoria, fiecare dintre ele avînd motive serioase să lupte pentru două puncte extrem de prețioase : Rapidul pentru a nu pierde contactul cu primul loc, deținut de echipa din Iași, iar Penicilina pentru a-și majora șansele la cucerirea unui nou titlu. Foarte interesantă această dispută, la care bănuim că vor asista mulți iubitori ai voleiului bucureștean... Celelalte partide feminine : **Farul — I.E.F.S., Ceahlăul P. Neamț — Știința Bacău, Maratex B. Mare — C.S.U. Galați, Univ. Timișoara — C.S.M. Sibiu** și **Dinamo — Univ. Craiova.** La masculin sînt programate meciurile : **Viitorul Bacău — Petrolul Ploiești, Tractorul Brașov — Constructorul Brăila, Politehnica Timișoara — Dinamo** și **Delta Tulcea — C.S.U. Galați.**

TENIS CLUB BUCUREȘTI, organizează în ziua de sîmbătă 6 noiembrie ora 14.30 un concurs de selecție pentru tenis de cîmp la care pot lua parte copii în vîrstă de 7—10 ani. Informații suplimentare la telefon : 14.88.58, zilnic între orele 8—17.